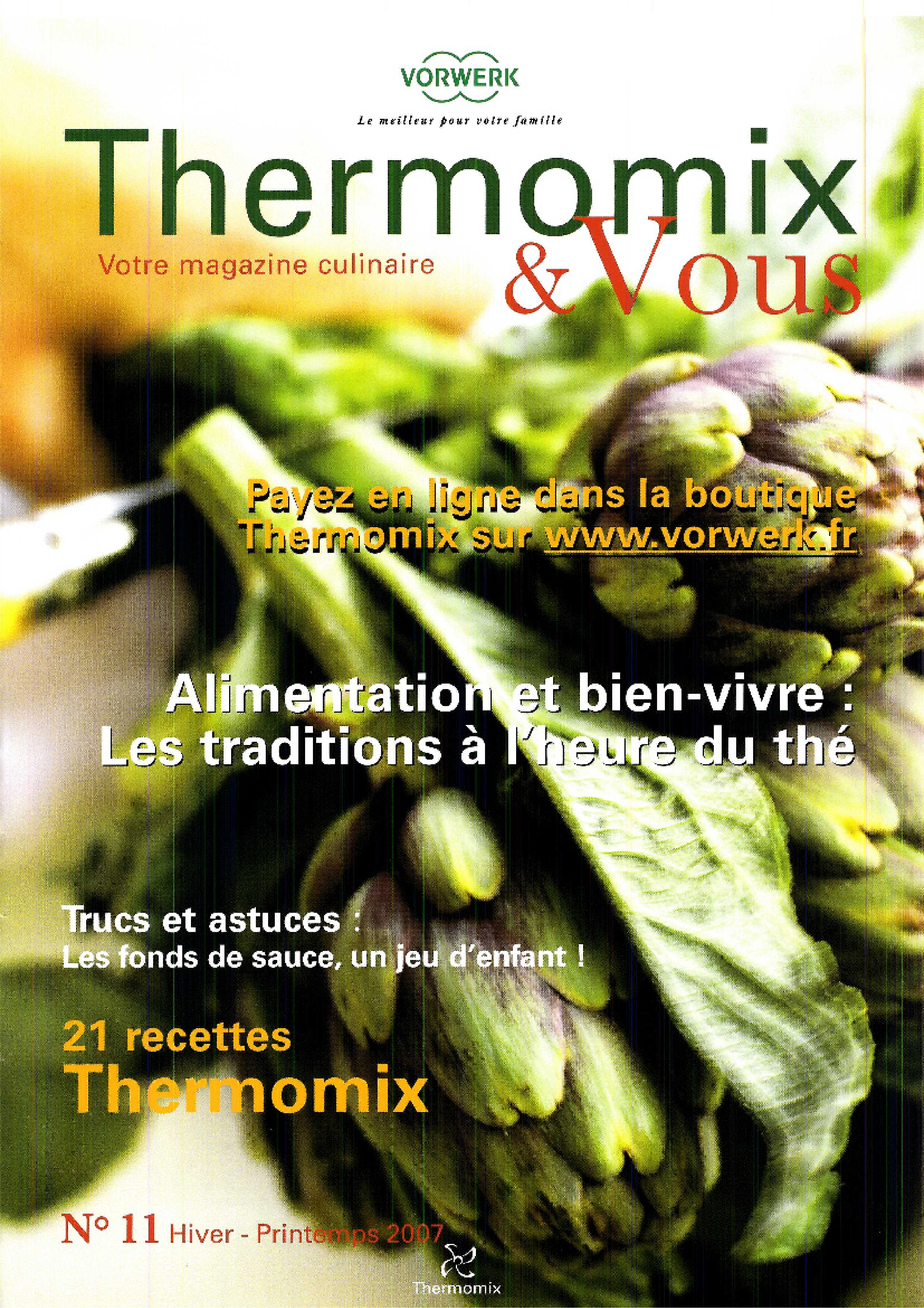


VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Payez en ligne dans la boutique Thermomix sur www.vorwerk.fr

Alimentation et bien-vivre : Les traditions à l'heure du thé

Trucs et astuces :
Les fonds de sauce, un jeu d'enfant !

21 recettes Thermomix

N° 11 Hiver - Printemps 2007

Thermomix

Edito

Chère cliente, cher client,

Le froid et le mauvais temps nous motivent à rester à la maison et faire du « cocooning ». Quel plaisir de se réchauffer autour d'une bonne tasse de thé ou de café. Voyagez avec nous à Paris, Londres et Vienne pour découvrir les traditions à l'heure du thé et régalez-vous avec une délicieuse tarte tatin, l'étonnant cake au thé ou la fameuse Sachertorte (tarte sacher) qui d'ailleurs est le thème de notre école Thermomix.

Il y a du nouveau sur notre site Internet www.vorwerk.fr. Nos boutiques Thermomix et Kobold se mettent enfin au paiement en ligne. Il suffit de choisir vos livres de recettes, abonnements, pièces détachées ou consommables et en quelques clics vous remplissez votre panier, validez votre commande et payez par carte bancaire. Quelle facilité et quel gain de temps ! De plus, nous vous donnons tout de suite une raison pour utiliser cette nouvelle fonction, car nous mettons en vente la deuxième année du magazine Thermomix & Vous (n° 5 – 8). A vos ordinateurs, car les stocks sont limités !

Les trucs & astuces tournent dans cette édition autour des réductions : fumets, fonds, sauces, sirops... Vous saurez maintenant comment intensifier leur goût et leur onctuosité avec la température Varoma. Eh oui, cette température ne sert pas uniquement à la cuisson à vapeur.

J'espère que toutes les recettes de cette édition vous envoient des rayons de soleil en attendant les beaux jours du printemps. Rendez-vous fin avril pour la prochaine édition de Thermomix & Vous, dans laquelle vous allez trouver les résultats de notre étude de satisfaction.

Bien à vous,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Sommaire

3 Trucs et astuces
- Des parfums concentrés

4 L'école Thermomix
- Spécialité Viennoise : Sachertorte

5 Fiches recettes
- 16 recettes variées et savoureuses

13 Actualité
- La deuxième année de Thermomix & Vous est sortie !

14 Alimentation et bien-vivre
- « C'est l'heure du thé »

16 Saveurs et envies d'hiver - printemps
- L'endive
- Le kiwi
- La truite

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique
Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.vorwerk.fr
Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : David Fleury
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos : Michel Leprêtre, SucréSalé (couverture), Getty Images.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799
Nos remerciements à Guy Degrenne pour le prêt des ustensiles de cuisine photographiés dans les recettes.

Pour plus de goût et d'onctuosité, réduisez vos fumets, fonds et sauces à l'essentiel. Avec la température Varoma c'est un jeu d'enfant !

Des parfums concentrés

Quelques sauces sont excellentes quand elles atteignent une certaine onctuosité. Les fonds ou fumets donnent aux plats la touche finale s'ils ont un arôme intense. Avec la température Varoma, vous pouvez influencer la consistance et le goût, en réduisant le liquide dans le bol. La température est réglée de manière que l'eau s'évapore et que la vapeur s'échappe par l'orifice du couvercle. Cette évaporation, si elle est suffisamment longue, contribue à « réduire » la préparation du bol. Ce qui est important : ne pas positionner le gobelet dans l'orifice du couvercle ! Le résultat : le goût devient plus intense, la consistance du liquide atteint l'onctuosité voulue et le volume s'est réduit.

La règle de base pour réduire des sauces : faîtes chauffer 1000 g (1 litre) de liquide dans le bol, en ôtant le gobelet, et réglez **15 mn / Varoma / vitesse 1** pour réduire de 230 à 250 g votre préparation.

• L'utilisation

> Les fumets de légumes, de poissons (*A table avec Thermomix*, page 66) ou de volailles réalisés avec le Thermomix peuvent être réduits à la quantité et au goût souhaités. Ces fonds peuvent être utilisés comme base pour des soupes ou des sauces. Si nécessaire écumez la préparation ou filtrez le liquide en le versant à travers une serviette.

> Le coulis de tomate (*A table avec Thermomix*, page 36) ou la sauce bolognaise (*A table avec Thermomix* page 48) deviennent plus onctueux en réduisant le liquide.

> Si vous réduisez du vin, du cidre, du porto, etc. l'alcool s'évapore... Mais le goût reste et devient plus intense, par exemple dans la sauce bordelaise (*Thermomix & Vous*, édition de bienvenue).

> Si vous ajoutez du sucre à de l'eau, et que vous portez le tout à température Varoma, vous obtiendrez une « douceur intensifiée » et la consistance typique d'un sirop. Il suffira alors de l'aromatiser à votre convenance.

• Les trucs & astuces

> Il faut toujours avoir assez de liquide dans le bol afin qu'il ne s'évapore pas complètement.

> Il ne faut pas qu'il y ait d'épaississant (farine, maïzena, etc.) dans le liquide ou la sauce pour éviter que la préparation tâche ou brûle.

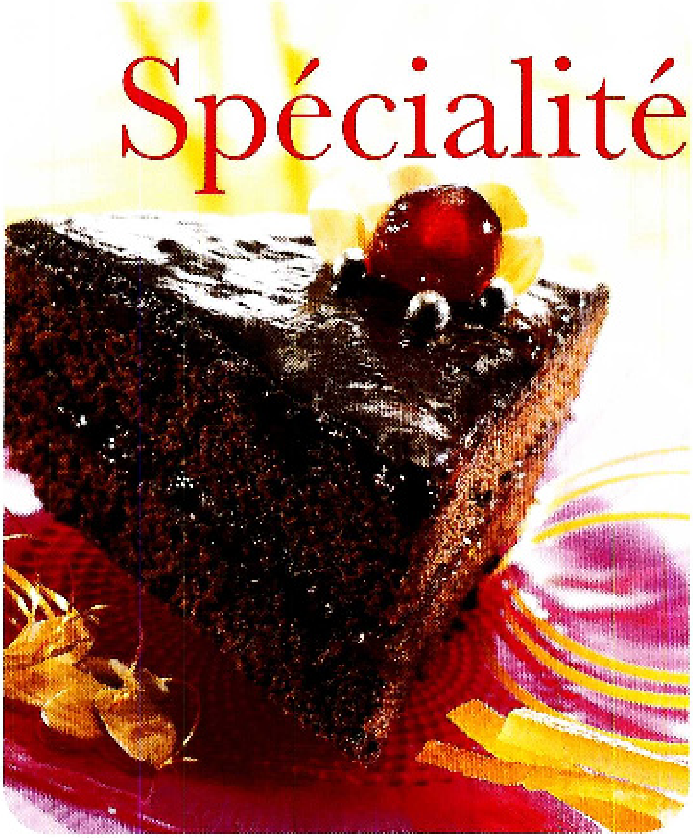
> Pour éviter que vos sauces ou fumets éclaboussent ou débordent, positionner le panier de cuisson sur votre couvercle. Il n'empêchera pas l'évaporation mais évitera les projections.

> Il ne vaut mieux pas (ou seulement sur surveillance constante) réduire des préparations qui contiennent du lait ou de la crème, car le risque de débordement est très élevé.

> Si votre préparation déborde, réduisez la température à 100°.

Sirop de citron

> Mettre 500 g d'eau et 500 g de sucre dans le bol.
> Programmer environ 35 – 40 mn / Varoma / vit 1 (sans gobelet).
> Eplucher finement la peau d'un citron. La mettre dans un pot à confiture (stérilisé) et verser le sirop dessus.



Spécialité Viennoise : Sachertorte

Préparation : 20 mn + Thermomix : 25 mn + Attente : 30 mn + Cuisson au four : 40 mn

Pour le gâteau:
- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 5 œufs

Pour la confiture d'abricot :
- 500 g d'abricots dénoyautés
- 400 g de sucre à confiture

Pour le glaçage :
- 130 g de chocolat noir
- 70 g de crème liquide

Préchauffer le four à 180°. Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **18 sec / vit 8**. Ajouter le beurre en petits morceaux et régler **2 mn / 37° / vit 3**. Ajouter le reste des ingrédients du gâteau et programmer **30 sec / vit 4**. Verser la préparation dans un moule à manqué de 26 cm de diamètre préalablement beurré et fariné. Enfourner et cuire 40 mn à 180°. Pendant ce temps, faire la confiture : mettre les abricots dénoyautés dans le bol et cuire **10 mn / 100° / vit 1**. A la sonnerie, ajouter le sucre à confiture et programmer **2 mn / Varoma / vit 1**, en surveillant le tableau de commande : dès que la température Varoma est atteinte, (quand le voyant correspondant à la température Varoma cesse de clignoter), arrêter le Thermomix. Programmer aussitôt le temps indiqué sur votre paquet de sucre à confiture (en général **7 mn**) / **Varoma / vit 1**. A la fin de la cuisson, mixer **5 sec / vit 5**. Réserver la confiture. Au bout des 40 mn de cuisson, sortir le gâteau du four, le démouler et le laisser refroidir au moins 1/2 heure. Au dernier moment, préparer le glaçage : mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **12 sec / vit 8**. Ajouter la crème et régler **3 mn / 50° / vit 2**.

1 Après refroidissement, découper le gâteau en deux disques d'égale épaisseur.

2 Enduire le premier disque de confiture d'abricot.

3 Poser le deuxième disque sur le premier nappé de confiture, et l'enduire de la même manière.

4 Passer le glaçage sur l'ensemble du gâteau, bord et dessus.

Conseils Thermomix

Cette recette nécessite environ 250 g de confiture d'abricot. Nous avons volontairement mis une quantité plus importante de fruits pour la recette, ce qui vous permettra d'en conserver une partie en pot. Vous pouvez utiliser des fruits congelés en les laissant décongeler à température ambiante avant la réalisation de la confiture.

Cuisses de lapin aillées aux baies roses

Timbales de carotte

Tomate en sorbet et basilic

Cake au crabe allégé

Timbales de carotte

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 31 mn

4 œufs
Sel fin
600 g de carottes
2 branches de persil frais
1 pincée de poivre
150 g de fromage blanc à 20% de m. g.
6 g de feuilles de gélatine alimentaire

- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Réserver les jaunes et mettre les blancs dans le bol.
- Ajouter une pincée de sel fin, mettre le fouet en place et régler 4 mn / 37° / vit 3 (**TM 21 : 3 mn / vit 3**).
- Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en gros morceaux.
- A la sonnerie, réserver les blancs en neige dans un égouttoir.
- Mettre les carottes coupées dans le bol avec le persil (réserver quelques feuilles de persil pour la décoration), une pincée de sel et de poivre, et mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21 :** jeter le persil et les carottes en morceaux sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le fromage blanc et régler 25 mn / 100° / vit 2.
- Dix minutes avant la fin de la cuisson, mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un petit récipient d'eau froide.
- A la fin de la minuterie, ajouter les jaunes réservés et les feuilles de gélatine ramollies. Laisser fondre la gélatine quelques secondes, et mixer ensuite 15 sec / vit 5.
- Verser la préparation dans un saladier, laisser refroidir quelques minutes et y incorporer les blancs en neige réservés.
- Verser la préparation dans quatre ramequins préalablement chemisés d'une feuille de film alimentaire et garder au frais quelques heures.
- Démouler avant de servir et décorer chaque ramequin d'une feuille de persil frais.

Cuisses de lapin aillées aux baies roses

Viande

Préparation : 10 mn + Thermomix : 55 mn

10 gousses d'ail
40 g de moutarde
4 cuisses de lapin
3 échalotes
800 g d'eau
1 branche de céleri
1 cube de bouillon de volaille
Sel
Poivre
1 poivron rouge
1 poivron vert
600 g de pommes de terre

Pour la sauce :
300 g de jus de cuisson
1 c. à café bombée de moutarde
30 g de farine
150 g de lait 1/2 écrémé
2 c. à café de baies roses

- Mettre l'ail et la moutarde dans le bol et mixer 5 sec / vit 6 (**TM 21 :** mettre la moutarde dans le bol, faire tourner les couteaux à **vit 6** et jeter les gousses d'ail sur par l'orifice du couvercle).
- Enduire les cuisses de lapin de la préparation du bol et les déposer dans le Varoma. Mettre les échalotes dans le bol vide et mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21 :** jeter les échalotes sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Ajouter l'eau, le céleri en morceaux, le cube de bouillon, un peu de sel et de poivre.
- Mettre le Varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vit 1.
- Couper aussitôt les poivrons en fines lanières. Dès qu'elles sont prêtes, les répartir, pendant la cuisson, au dessus des cuisses de lapin.
- Eplucher ensuite les pommes de terre, les couper en morceaux de 3 à 4 cm et les placer dans le panier de cuisson.
- A la sonnerie, mettre le panier de cuisson en place, reposer le Varoma et cuire 20 mn / Varoma / vit 1.
- A la fin de la minuterie, réserver le panier de cuisson et le Varoma sans vider le bol.
- Mixer le contenu du bol 30 sec / vit 10.
- Conserver 300 g de liquide (jeter le reste ou compléter avec de l'eau si nécessaire), ajouter le reste des ingrédients et programmer 4 mn / 90° / ⟲ / vit 3 (**TM 21 : 4 mn / 90° / vit 3** avec le fouet).
- Servir la viande avec les pommes de terre et les lanières de poivron vert, le tout nappé de sauce.

Cake au crabe allégé

Poisson

Préparation : 5 mn + Thermomix : 40 sec + Cuisson au four : 50 mn

20 g de margarine à 60% de m. g.
100 g de farine
1 sachet de levure chimique
100 g de lait 1/2 écrémé
3 œufs
60 de gruyère râpé allégé
Sel
Poivre
250 g de miettes de crabe en boite (poids égoutté)
100 g de crevettes décortiquées en conserve (poids égoutté)

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre tous les ingrédients dans le bol, sauf les fruits de mer, et mixer 10 sec / vit 5.
- Ajouter le crabe et les crevettes et mélanger 30 sec / ⟲ / vit 2 (**TM 21 :** mélanger directement avec la spatule dans le bol jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène).
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, et cuire 50 mn à 180° (th. 6).

Tomate en sorbet et basilic

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn 30 sec + Attente au congélateur : une nuit

Pour le sorbet :
500 g de tomates
10 gouttes de Tabasco
8 feuilles de basilic frais
4 pincées de sel fin
2 blancs d'œufs

Pour la présentation :
4 belles tomates
4 feuilles de basilic

- Mettre tous les ingrédients du sorbet sauf les blancs d'œuf dans le bol et mixer 15 sec / vit 10.
- Verser la préparation dans des bacs à glaçons et placer au congélateur.
- Au moment du service, évider quatre belles tomates.
- Mettre les glaçons dans le bol avec les blancs d'œufs et mixer 30 sec / vit 10.
- Mettre ensuite le fouet en place et mixer 40 sec / vit 3.
- Mettre une boule de glace dans chaque tomate évidée et décorer des feuilles de basilic ciselées.

Chili con carne

Œufs marbrés

Beignets de morue

Tajine d'agneau aux oignons et au miel

Œufs marbrés

Accompagnement

Préparation : 3 mn + Thermomix : 25 mn
+ Attente : 1 heure

1,5 litre d'eau
1/2 c. à café de cannelle en poudre
1/2 c. à café de muscade en poudre
1/2 c. à café de poivre moulu
5 clous de girofle
3 c. à soupe de sauce soja
3 c. à soupe de thé noir de Chine
4 œufs

- Verser l'eau avec tous les ingrédients sauf les œufs dans le bol. Mettre le panier en place, déposer les œufs dans le panier et régler 15 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie, sortir les œufs du panier en conservant l'eau du bol, et lézarder les coquilles en les roulant délicatement sur le plan de travail, en prenant soin de ne pas enlever les coquilles.
- Remettre les œufs dans le panier et programmer 10 mn / 100° / vit 2.
- A la fin de la minuterie, laisser les œufs dans leur bouillon au moins une heure avant de les sortir.

Conseils Thermomix

Ces œufs durs un peu particuliers peuvent accompagner une salade de crudités classique, mais aussi une salade plus exotique avec, par exemple, des pousses de soja, du chou chinois émincé et des carottes coupées en bâtonnets, le tout arrosé de sauce soja.
Vous pouvez également décliner la recette avec des œufs de caille.

Chili con carne

Viande

Préparation : 5 mn + Thermomix : 28 mn

2 oignons
4 gousses d'ail
4 piments de Cayenne entiers et séchés
20 g d'huile d'olive
350 g de viande de bœuf hachée
180 g d'eau
1/2 cube de bouillon de bœuf
50 g de concentré de tomate
1 c. à café de cumin
500 g d'haricots rouges en boite égouttés
Sel
Poivre

- Mettre les oignons, les gousses d'ail et les piments dans le bol et mixer 5 sec / vit 6 (**TM 21 :** jeter les oignons, les gousses d'ail et les piments sur les couteaux tournant à **vit 6**).
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler 4 mn / Varoma / (**TM 21 : 4 mn / Varoma / vit 1**).
- Ajouter la viande hachée et programmer 4 mn / 100° / vit 1, en ôtant le gobelet doseur.
- Ajouter ensuite le reste des ingrédients et faire cuire 20 mn / 80° / / , toujours sans gobelet. (**TM 21 :** mettre le fouet en place, ajouter le reste des ingrédients et faire cuire **20 mn / 80° / vit 1**).
- Servir aussitôt.

Conseils Thermomix

Ceux qui n'aiment pas trop la cuisine épicée peuvent se contenter de 2 ou 3 piments de Cayenne. Le Chili con carne peut s'accompagner d'un riz blanc, même si cela n'est pas indispensable.

Tajine d'agneau aux oignons et au miel

Plat

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 h 06 mn

Cette recette n'est réalisable qu'avec le TM 31

400 g d'oignons
200 g de carottes
40 g d'huile d'olive
500 g de viande maigre d'agneau (épaule ou gigot désossé)
1 c. à soupe de sucre en poudre
1 c. à café de gingembre en poudre
1/2 c. à café de cannelle en poudre
2 doses de safran
Le jus d'1/2 citron
70 g de miel
Sel
Poivre
Coriandre fraiche

Pour l'accompagnement :
400 g de graines de couscous

- Mettre les oignons coupés en deux et les carottes en tronçons dans le bol et mixer 5 sec / vit 4.
- Ajouter l'huile d'olive et régler 6 mn / Varoma / .
- Pendant ce temps, couper la viande en petits morceaux.
- A la sonnerie, ajouter tous les ingrédients, sauf la coriandre, et programmer 60 mn / 80° / / .
- Servir aussitôt avec des graines de couscous cuites à part et parsemer de coriandre fraîche ciselée.

Beignets de morue

Poisson

Préparation : 20 mn + Attente : 24 h +
Thermomix : 25 mn +
Cuisson à la friteuse : quelques minutes

500 g de morue salée sans peau
1 oignon
2 gousses d'ail
1/2 botte de persil
1 l d'eau
500 g de pommes de terre
3 œufs
Poivre
50 g de farine
Huile pour friture

- La veille, couper la morue en morceaux. Les rincer et les mettre dans une passoire à pieds. Placer la passoire dans une grande bassine d'eau fraîche. Laisser dessaler pendant 24 heures en renouvelant l'eau au moins quatre fois.
- Mettre dans le bol l'oignon coupé en deux avec les gousses d'ail et le persil. Mixer 5 sec / vit 5 (**TM 21 :** jeter l'oignon, l'ail et le persil sur les couteaux tournant à **vit 6**). Réserver.
- Verser l'eau dans le bol et ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux. Programmer 15 mn / 100° / / . (**TM 21 : 15 m / 100° / vit 1**).
- A la sonnerie, ajouter les morceaux de morue par l'orifice du couvercle et cuire 10 mn / 100° / / (**TM 21 : 10 mn / 100° / vit 1**).
- Egoutter le contenu du bol à l'aide du panier, et reverser les pommes de terre et le poisson égouttés dans le bol.
- Ajouter les œufs, un peu de poivre et le mélange oignon-ail-persil réservé, et mixer 20 sec / vit 5.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.
- Réserver au réfrigérateur le temps que le mélange durcisse. Prélever ensuite des petits cuillerées du mélange, les rouler dans le creux de la main et les rouler dans la farine. Cuire les beignets quelques minutes dans l'huile de friture.

Madeleines au cœur chocolat

Galette de pommes de terre au camembert

Feuilletés apéritifs

Gâteau au chocolat express

Galette de pommes de terre au camembert

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 17 mn
+ Cuisson au four : 10 mn

Pour 8 galettes :

500 g d'eau
1 c. à café de gros sel
500 g de pommes de terre
150 g de camembert
1 œuf
Sel fin
Poivre

- Verser l'eau dans le bol avec le gros sel et programmer 5 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux d'environ 3 cm et les réserver dans le panier de cuisson.
- A la sonnerie, mettre le panier de cuisson en place et cuire 12 mn / Varoma / vit 2.
- A la fin de la minuterie, sortir le panier et vider l'eau du bol.
- Reverser le contenu du panier dans le bol, ajouter le camembert en morceaux, l'œuf, un peu de sel et de poivre, et mixer 15 sec / vit 3.
- A l'aide d'une cuillère à soupe, former huit galettes d'environ 8 cm de diamètre sur une plaque de four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- Passer 10 mn sous le grill du four avant de servir, accompagné d'une salade verte.

Madeleines au cœur chocolat

Dessert

Préparation : 15 mn + Thermomix : 4 mn
+ Cuisson au four : 12 mn

Pour environ 35 madeleines

3 œufs
150 g de sucre en poudre
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
1/2 c. à café d'eau de fleur d'oranger
1 pincée de sel
100 g de beurre en morceaux
Pâte à tartiner pour la garniture

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre les œufs et le sucre dans le bol et faire blanchir 1 mn / vit 5.
- Ajouter la farine, la levure, la fleur d'oranger, le sel et le beurre, et régler 3 mn / 80° / vit 3.
- Remplir à mi-hauteur des moules à madeleine en silicone, déposer au centre de la pâte une noix de pâte à tartiner et recouvrir de préparation à madeleine.
- Enfourner et cuire 12 mn à 180° (th. 6). Prolonger la cuisson de quelques minutes si nécessaire.

Conseils Thermomix

Pour obtenir des madeleines plus gonflées, laissez reposer la pâte une heure au réfrigérateur avant de la mettre en moule.

Gâteau au chocolat express

Dessert

Préparation : 3 mn + Thermomix : 5 mn
+ Cuisson au four à micro-onde : 8 mn

200 g de chocolat noir à cuire
3 c. à soupe d'eau
80 g de beurre + 1 noix pour beurrer le plat
100 g de sucre en poudre
50 g de farine
3 œufs

- Mettre le chocolat coupé en morceaux dans le bol et mixer 20 sec / vit 10.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et le beurre en morceaux, et programmer 4 mn / 50° / vit 2.
- A la fin de la minuterie, ajouter tous les ingrédients et mixer 30 sec / vit 5.
- Verser la préparation dans un plat préalablement beurré et cuire 8 mn au four à micro-ondes (puissance 750 W).

Conseils Thermomix

Vous pouvez présenter ce gâteau à l'assiette, accompagné d'une crème anglaise.

Feuilletés apéritifs

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 15 sec
+ Cuisson au four : 20 mn

100 g de gruyère râpé
Herbes de Provence
1 œuf

Pour la pâte feuilletée :

150 g de beurre congelé en morceaux au préalable
150 g de farine type 55
75 g d'eau
1 pincée de sel fin

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Commencer par la pâte feuilletée : mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec / vit 6.
- Sortir la pâte du bol, l'étaler en rectangle sur un plan de travail bien fariné et la replier en trois avant de la tourner d'1/4 de tour.
- Répéter cette opération trois fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine.
- Etaler la pâte en un rectangle d'une quinzaine de centimètres de large, et répartir à sa surface de fromage râpé et d'herbes de Provence.
- Rouler la pâte sur elle-même de façon à former un long boudin, et découper des tronçons d'1 cm d'épaisseur.
- Les poser à plat en les espaçant sur une plaque de cuisson préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, passer l'œuf battu pour la dorure et cuire au four préchauffé à 210° (th. 7) pendant 20 à 25 mn.

Roulés montagnards en robe d'épinard

Soufflé aux courgettes

Saumon sauce safranée

Glace au biscuit

Soufflé aux courgettes

Accompagnement

Préparation : 15 mn + Thermomix : 18 mn + Cuisson au four : 45 mn

4 œufs
250 g de courgettes
250 g de lait
50 g de beurre
50 g de farine
1 pincée de noix de muscade râpée
Sel
Poivre
20 g de gruyère râpé

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Réserver les jaunes et mettre les blancs d'œufs dans le bol propre muni de son fouet, ajouter une pincée de sel et régler 4 mn / 37° / vit 3 (**TM 21 : 3 mn / vit 3**) en ôtant le gobelet doseur.
- Pendant ce temps, laver les courgettes sans les éplucher et les couper en tronçons.
- A la sonnerie, réserver les blancs dans un égouttoir, et mettre les courgettes dans le bol. Mixer 5 sec / vit 5.
- Racler les parois du bol avec la spatule, et cuire ensuite 5 mn / 100° / vit 1.
- A la sonnerie, ajouter le lait, le beurre, la farine, la noix de muscade, un peu de sel et de poivre, et régler 8 mn / 90° / vit 3.
- A la fin de la minuterie, ajouter les jaunes d'œuf et mixer 10 sec / vit 3.
- Verser la préparation dans un saladier, la laisser refroidir quelques minutes et y incorporer ensuite délicatement les blancs en neige réservés.
- Verser la préparation dans un moule à soufflé préalablement beurré et fariné et parsemer du fromage râpé.
- Enfourner et cuire 45 à 50 mn à 180° (th. 6).
- Servir aussitôt.

Roulés montagnards en robe d'épinard

Plat

Préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn

10 tranches de jambon cru très fines
10 feuilles d'épinards
10 tranches de fromage à raclette
10 pics en bois
800 g d'eau
500 g de pommes de terre

- Laver les feuilles d'épinard.
- Déposer une tranche de jambon cru sur le plan de travail. Poser au dessus une feuille d'épinard lavée, puis une tranche de fromage à raclette. Rouler l'ensemble sur lui même, et piquer le roulé avec un pic en bois pour maintenir sa forme.
- Déposer le roulé dans le plateau à vapeur du Varoma, et répéter ces opérations avec toutes les tranches de jambon.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le panier en place avec les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux de 3 à 4 cm.
- Déposer les roulés dans le Varoma, mettre ce dernier en place et programmer 20 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, s'assurer que les roulés sont cuits (fromage fondu), reprogrammer quelques minutes si nécessaire. Servir aussitôt.

Glace au biscuit

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn + Attente au congélateur : 12 h

450 g de lait 1/2 écrémé
6 jaunes d'œuf
60 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
100 g de thé vert fort
60 g de crème liquide
100 g de biscuits « Véritable petit beurre » LU

- Verser le lait dans le bol, avec les jaunes d'œuf et les sucres, et régler 7 mn / 80° / vit 4.
- A la sonnerie, ajouter le thé, la crème liquide et les biscuits et mixer 15 sec / vit 5.
- Verser la préparation dans des bacs à glaçons et les placer au congélateur.
- Au moment du service, mettre les cubes de glaçons dans le bol et mixer 1 mn / vit 10 (si besoin, aider avec la spatule).

Saumon sauce safranée

Poisson

Préparation : 7 mn + Thermomix : 31 mn

2 poivrons
1 carotte
1,05 l d'eau
200 g de riz basmati
4 filets de saumon sans peau
1 cube de bouillon de volaille
20 g de beurre
20 g de farine
1/2 citron
Sel
Poivre
30 g de crème fraîche
1 dose de safran

- Laver les poivrons, les épépiner, éplucher la carotte, et couper le tout en morceaux. Les introduire dans le bol et mixer 6 sec / vit 4.
- Réserver les légumes dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Verser 800 g d'eau dans le bol sans le laver.
- Mettre le riz dans le panier et mettre ce dernier en place.
- Déposer dans le fond du Varoma les filets de poissons.
- Mettre en place le Varoma, avec le plateau contenant les légumes, et le couvercle et régler 25 mn / Varoma / vit 1.
- A la sonnerie, réserver le Varoma et le panier de riz, et vider le bol de son contenu.
- Mettre le fouet en place et verser 250 g d'eau dans le bol, avec le cube de bouillon, le beurre, la farine, le jus du 1/2 citron, un peu de sel et de poivre. Régler 5 mn / 100° / vit 2.
- A la fin de la minuterie, rajouter la crème fraiche et la dose de safran. Régler 1 mn / 100° / vit 2.
- Servir le riz, le saumon, les légumes et arroser de la sauce au safran.

La deuxième année de Thermomix&Vous est sortie !

Après le succès inouï de la vente des 4 premières éditions de Thermomix & Vous sous forme de set, nous lançons maintenant la deuxième année (n° 5 - 8) pour que vous puissiez compléter votre collection !

Ci-dessous nous vous avons préparé un index de toutes les recettes de cette deuxième année, reparti par chapitres pour une recherche facile. Pour commander le set de quatre éditions – près de 80 recettes ! – il vous suffit d'envoyer un chèque de 17,50 € *(15 € le set + 2,50 € de frais de port)* à Vorwerk France – Service Clients / 5, rue Jacques Daguerre / BP 40626 / 44306 Nantes cedex 3 et vous recevrez une multitude de nouvelles recettes sous 15 jours environ. Attention les stocks sont limités !

Les entrées :

Œufs norvégiens (n°5)
Terrine de carottes (n°5)
Velouté de potiron aux moules (n°5)
Tarte aux cèpes (n°5)
Velouté d'endives (n°6)
Foie gras de canard (n°6)
Nems (n°7)
Crème de chou-fleur (n°7)
Cake au chèvre (n°7)
Tarte aux poivrons (n°7)
Quiche aux poireaux (n°7)
Salade composée, salade aux 3 poivrons (n°8)
Asperges blanches et cerfeuil en velouté glacé (n°8)
Feuilleté au pistou de menthe (n°8)
Velouté de céleri-rave (n°8)

Les accompagnements :

Flan de brocoli (n°6)
Purée de céleri (n°6)
Chatini de tomate (n°7)
Purée de courgettes à la tomme de Savoie (n°7)
Flan de courgettes aux moules et aux aubergines (n°8)
Fagots de haricots verts (n°8)
Mousse de jambon, rillettes de sardines (n°8)
Beurre rouge (n°8)
Chou-fleur à la sauce verte (n°8)
Purée d'aubergines (n°8)

Les sauces :

Sauce au vin blanc (n°6)
Sauce au bleu et sauce à la feta (n°7)
Pesto au persil (n°8)

Les desserts & boissons :

Fruits en papillotes (n°5)
Petits pots de crèmes au chocolat (n°5)
Glaces chocobanane (n°5)
Cannelés (n°5)
Crumble aux fruits rouges (n°5)
Glace au vin rouge (n°5)
Bûche de Noël (n°6)
Poires pochées à la cardamome (n°6)
Roses des sables et Caramels (N°6)
Confiture de clémentines (n°6)
Galette Halloween (n°6)
Gâteau aux noix (n°6)
Confiture de lait (n°7)
Pâte à tartiner au chocolat blanc (n°7)
Riz au lait à la cannelle et à la fleur d'oranger (n°7)
Îles flottantes aux fraises (n°7)
Clafoutis aux fraises (n°8)
Panna cotta aux framboises (n°8)
Pêches au vin et aux épices (n°8)
Crème brûlée pure malt (n°8)
Ananas givré (n°8)
Petits pains au lait (n°8)
Punch des îles (n°5)
Vin Chaud (n°6)
Cocktail Lait de poule et Tony's (n°6)
Nectar de pommes et jus de pamplemousse (n°7)
Cocktail melon orange, jus de tomate (n°8)

Les plats au quotidien :

Roulés de poulet en robe de chou (n°5)
Tatin de pâtes aux aubergines (n°5)
Samosas aux légumes (n°5)
Coquillettes express (n°6)
Gratin de poisson (n°6)
Pâtes à galettes et pâtes à crêpes (n°7)

Les poissons & crustacés :

Praires aux petits légumes (n°5)
Marmite des calenques (n°5)
Coquilles St - Jacques (n°6)
Dorade en croûte de sel (n°6)
Boulettes de poisson à la duxelle (n°7)
Thon et sa crème vanille (n°7)
Brandade de courgettes (n°8)
Paupiettes de sole (n°8)

Les viandes :

Lapin Marengo (n°5)
Porc du verger normand (n°5)
Dinde de Noël (n°6)
Saucisses aux légumes d'hiver (n°6)
Blanc de volaille à la moutarde (n°7)
Paupiettes de veau et leurs petits légumes (n°7)
Couscous marocain safrané (n°8)
Nouilles chinoises au porc et à l'ananas (n°8)

Commandez et payez en ligne dans notre boutique Thermomix sur www.vorwerk.fr !

Le « tea-time » en Angleterre, l'heure du goûter en France ou le « Kaffeeklatsch » en Autriche sont tous des moments privilégiés de convivialité, de pauses institutionnalisées, d'échanges d'idées ou d'amis retrouvés. Découvrez la douceur de vivre dans trois capitales européennes.

« C'est l'heure du thé »

• Le goûter parisien

Dans la capital gastronomique l'heure du goûter des adultes s'organise plutôt autour d'un café noir bien serré qui accompagne parfaitement une tarte meringuée au citron (*A table avec Thermomix*, p. 128) ou une tarte tatin. Le thé est de plus en plus à la mode mais le temps où l'on présentait systématiquement aux invités du citron, du lait et du sucre est révolu. Aujourd'hui, on en revient au goût véritable, et on boit son darjeeling, son earl grey ou son yunnan pur, pour mieux en apprécier les saveurs naturelles.
Pour les enfants le goûter est une collation importante qui équilibre leur alimentation. Au rendez-vous des petits pain au lait (*Mille et une pâtes... à pain*, page 80), compote de pommes ou lait aux fraises Tagada.

Lait fraise Tagada

Pour 4 bambins :
300 g de lait
100 g de glaçons
14 fraises Tagada

- Mettre tous les ingrédients sauf 4 fraises dans le bol, et mixer 30 sec / vit 10.
- Répartir la préparation dans quatre verres, « planter » une fraise Tagada sur le bord des verres et servir aussitôt.

Tarte tatin

100 g de sucre en poudre
50 g de beurre coupé en petits morceaux
5 belles pommes épluchées et coupées en quatre

Pour la pâte :
130 g de beurre mou
270 g de farine
1 œuf
50 g d'eau

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Commencer par la pâte : mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer 1 mn / .
- Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et la réserver.
- Saupoudrer un moule à manqué avec le sucre, et ajouter le beurre coupé en petits morceaux.
- Répartir ensuite dans le moule les pommes épluchées et coupées en quatre (trognon ôté).
- Etaler la pâte réservée, et la déposer délicatement au dessus du mélange, dans le moule à manqué, en "bordant" les pommes. Cuire au four 35 à 40 mn à 180°.
- La tarte peut être servie tiède accompagnée, au choix, d'une boule de glace à la vanille, de crème anglaise ou de crème chantilly.

• Tea time londonien

Véritable institution, le "tea-time" ne se déguste pas n'importe comment ni n'importe quand : un thé parfumé, accompagné d'un cake au thé Earl Grey ou de muffins (*Envie de dessert*, p. 68), les Britanniques lui accordent une place de choix qu'ils ne sauraient manquer.

• « Kaffeklatsch » à Vienne

Ses cafés résonnent encore de discussions animées des peintres et écrivains des siècles passés. La tradition des « Kaffeehäuser » (« Maisons de café ») fait partie intégrante de la culture viennoise. Refaites le monde devant un chocolat fumant et des pâtisseries réputées, crémeuses et sucrées à souhait. Tombez amoureuse de la fameuse « Sachertorte » (Tarte Sacher, voir *Ecole Thermomix* dans ce numéro) qui défraya la chronique pour savoir qui du café Demel ou de l'hôtel Sacher détenait la recette authentique, censée être secrète. La recette présentée ici est en principe une approximation mais néanmoins excellente. Qui peut résister d'accompagner cette tarte avec un vrai chocolat viennois ?... Par contre, oubliez votre régime pendant ces instants de pur bonheur !

Chocolat viennois

Pour six personnes
240 g de chocolat
1 litre de lait
3 jaunes d'œuf
6 c. à soupe de crème chantilly
Sucre (facultatif)

• Mettre les chocolat coupé en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 6.
• Insérer le fouet, ajouter le lait et programmer 10 mn / 90° / vit 2.
• Mettre en route le Thermomix à vit 3 et ajouter les jaunes dœufs un par un par l'orifice du couvercle. Mixer pendant 1 mn / vit 3.
• Verser la préparation dans chaque tasse puis versez 1 cuillère à soupe de crème chantilly dans chaque tasse (recette crème chantilly, *A table avec Thermomix*, p. 114). Ajouter du sucre selon votre goût.

Cake au thé Earl Grey

300 g de thé Earl Grey corsé (liquide, pas de feuille)
100 g de raisins secs noirs
100 g de raisins secs jaunes
50 g de zestes d'orange
1 œuf
50 g de sucre de canne
150 g de farine complète
1/2 sachet de levure chimique

• Dans un grand saladier, mélanger le thé, les raisins secs les zestes d'orange. Laisser macérer une nuit.
• Le lendemain, préchauffer le four à 180°. Verser le contenu du saladier dans le bol avec le reste des ingrédients, et mélanger 30 sec / / vit 3.
• Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, enfourner et cuire 1 h à 180°.

Quelques conseils
pour déguster un bon thé

> Évitez l'eau du robinet, souvent trop chlorée. Employez plutôt de l'eau filtrée ou faiblement minéralisée.
> Une théière doit être bien chauffée avant usage.
> Utilisez une « chaussette » en coton, ou un filtre en papier, exclusivement réservés au thé, ou encore une sorte de « puits » (récipient percé), de préférence en porcelaine, que l'on plonge dans la théière. Évitez absolument les boules à thé en métal ou les cuillères-pinces, qui détruisent l'arôme du thé et compressent beaucoup trop les feuilles.
> Quand vous versez l'eau sur votre thé, elle ne doit pas bouillir mais seulement frémir (85 à 95 °C).
> Il faut contrôler rigoureusement le temps d'infusion des feuilles de thé placées dans la théière. Thés noirs d'Assam, de Ceylan, de Darjeeling : entre 3 et 5 minutes ; Thés noirs de Chine, du Keemun, du Yunnan ou de Szechwan : entre 3 et 4 minutes ; Thés verts de Chine (lung ching, pi lo chun) : entre 4 et 6 minutes ; Thés verts du Japon (sencha, bencha, gyokuro) : 1 à 3 minutes.
> En règle générale, plus les feuilles sont petites ou « brisées » (B.O.P. : broken orange pekoe) moins on les laissera infuser (de 3 à 4 minutes). Un sachet de thé ordinaire, composé de « poussières de thé », ne doit pas rester plus d'une minute dans votre tasse ou votre théière, sinon le goût deviendra âcre, et votre thé sera imbuvable.

Saveurs et envies d'hiver - printemps

Les Légumes

● Mâche, champignon, potiron, carotte, chou-fleur, brocoli, salsifis, céleri branche, navet nouveau, épinard, artichaut, endive.

Les Fruits

● Kiwi, banane, mandarine, orange, ananas, pamplemousse, rhubarbe.

Les Poissons

● Calamar, carrelet, anchois, anguille, cabillaud, coquille Saint-Jacques, truite.

Les Viandes

● Chapon, agneau de lait, gibier, veau.

L'endive

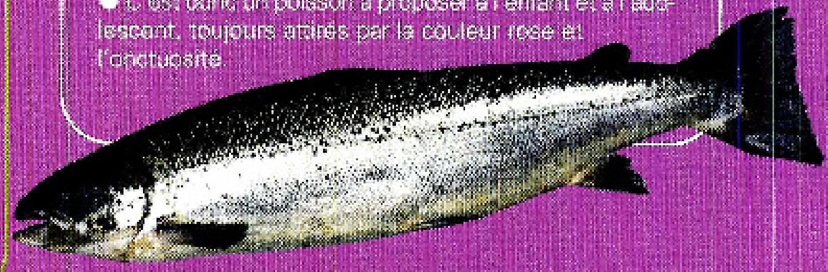
● L'endive est le légume le moins énergétique de tous les légumes. Elle est riche en fibres bien supportées par les intestins fragiles. Une fois sortie de l'obscurité où elle est cultivée, l'endive verdit peu à peu sous l'action de la lumière, et son amertume s'accroît : les substances amères se concentrent à la base du légume, qu'on peut retirer avec un couteau pointu. C'est pourquoi il faut conserver l'endive au frais et surtout à l'abri de la lumière.

● L'endive allie parfaitement sa légère amertume à l'onctuosité de la noix, à la saveur corsée du roquefort, dans des salades composées où interviennent parfois la pomme, pour son croquant, et la betterave pour sa couleur.

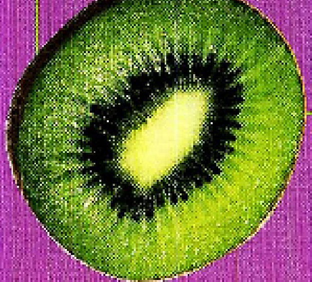
La truite

● La truite est un poisson d'eau douce classé parmi les poissons maigres ou semi-gras, dont l'élevage a généralisé la consommation. La truite saumonée ou océanide, c'est la truite arc-en-ciel que l'on a réussi à acclimater à la vie en eau de mer. La truite, comme beaucoup d'autres poissons, est un très bon fournisseur de protéines d'excellente qualité.

● C'est donc un poisson à proposer à l'enfant et à l'adolescent, toujours attirés par la couleur rose et l'onctuosité.



Le kiwi

● Le Kiwi est, contrairement à ce qu'on l'on pourrait croire, originaire de Chine. Ce n'est qu'au cours du XXe siècle qu'il fut popularisé par des cultivateurs néo-zélandais, d'où son nom de kiwi. Le kiwi est aussi le nom d'un oiseau, bien qu'il ne vole pas, emblème national de la Nouvelle Zélande. La France est aujourd'hui le second producteur mondial (Périgord).

● La chair vert vif de ce fruit est une excellente source de vitamine C, bien plus que le citron et l'orange.